

# **Fortbildung bei dem Hamburger Segel-Club e.V.**

## **„Sportmedizinische Grundlagen des Trainings“**

Wir laden alle Übungsleiterinnen, Übungsleiter und Interessierte am 12.10.2016 um 19:00 Uhr zur Teilnahme an der kostenlosen Fortbildung

„Sportmedizinische Grundlagen des Trainings“

herzlich ein.

In der Fortbildung zum Thema werden sportmedizinische Grundlagen des Trainings erläutert und anhand von praktischen Beispielen dargestellt. Es wird gezeigt, wie man durch verschiedene Tests Informationen sammeln kann, die dabei helfen, effektiv Trainingsintensitäten zu steuern. So wird demonstriert, wie auch ein Hobbysportler leistungsorientiert und vor allem gesund seinen Sport treiben kann.

Ein besonderer Schwerpunkt der Fortbildung ist das Thema der „individuellen Verletzungsprävention“. Es werden Entscheidungshilfen erklärt um den Sport nach einer Verletzung wieder aufzunehmen und richtig die Belastung zu steigern.

Außerdem wird erläutert, wie Leistungsdiagnostiken Trainern helfen können ihre Mannschaft besser einzustellen, über die Saison zu beobachten, Überlastungsschäden zu verhindern und eine hohe Spielerverfügbarkeit zu erreichen.

Unser Referent:

Dr. Kluge ist Orthopäde und Sportmediziner und medizinischer Leiter des Sport Kompetenz Netzwerkes des BG Klinikum Hamburg. Hier ist er seit Jahren vor allem in der Ambulanz tätig und behandelt hier viele frische Verletzungen, vor allem auch nach sportlichen Aktivitäten. Des Weiteren leitet er die Sportsprechstunde im Krankenhaus und betreut diverse Profisportler bei akuten Verletzungen und in der Rehabilitation, von Spielern der Fußball Bundesliga bis hin zu Kaderathleten der olympischen Sportarten.

Der Hamburger Sportbund und das BG Klinikum Hamburg ermöglichen diese Veranstaltung im Rahmen ihrer mobilen Weiterqualifizierungsreihe zu verschiedenen sportmedizinischen Themen.

Die Veranstaltung dauert 90 Minuten und wird mit 2 LE zur Verlängerung von HSB-ÜL-Lizenzen und Trainer-Lizenzen (unter der Voraussetzung der Anerkennung durch den für die Lizenz zuständigen Landesfachverband) anerkannt.

Organisation & Kontakt:

Andreas Borrink, Tel.: 040/280 24 00, E-Mail: buero@hsc-hamburg.org